

Koolilõuna nädalamenüü 16.11 - 20.11.2020

Laagri Kool

Esmaspäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Bolognesekaste	150	178.65	11.36	8.16	15.67
Keedetud spagetid	50	34.49	1.14	0.53	6.14
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Porgandisalat	50	25.23	0.55	1.19	3.67
Hliinakapsas, kurk, redis, peet	50	11.15	0.60	0.09	2.19
Külm jogurtikaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	65	190.82	5.55	2.78	34.66
Õun ja paprika snäkid	150	46.28	0.75	0.35	11.40
Kokku		674.19	24.83	22.25	96.85

Teisipäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lillkapsapüreesupp kalkunilihaga	250	215.53	11.17	14.61	11.41
Mahlane kamavaht	100	139.81	2.64	0.51	31.64
Pria piimatooted	150	78.90	4.62	3.75	6.84
Leivatoodete valik	60	176.14	5.13	2.57	31.99
Pirn ja kurgi snäkid	150	30.68	0.98	0.15	6.90
Kokku		684.53	26.01	21.90	97.44

Kolmapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Hautatud sealihatükid	50	81.68	10.06	4.51	0.30
Hautatud hapukapsas	50	47.15	0.55	1.86	7.13
Kartulipuder	50	68.61	1.46	2.36	10.64
Keedetud tatar	50	59.62	2.08	0.70	11.60
Peedisalat õunaga	50	38.55	0.49	2.13	4.62
Valge peakapsas, porgand, kaalikas, hernes	50	19.80	1.04	0.16	4.25
Külm jogurtikaste	5	28.14	0.05	3.03	0.24
Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	85	249.53	7.26	3.63	45.32
Pirn ja salatilehe snäkid	150	45.90	1.26	1.66	11.19
Kokku		669.32	25.48	22.37	97.25

Neljapäev	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Kana- köögiviljasupp	250	177.85	9.65	9.03	15.79
Kakao-kohupiimakreem	100	137.67	12.63	1.14	18.71
Aedmaasikamoos	20	36.20	0.08	0.00	9.00
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	70	205.49	5.98	2.99	37.32
Õun ja porgandi snäkid	150	103.28	1.65	0.53	24.00
Kokku		660.48	29.99	13.69	104.82

Reede	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g
Lõhepasta	250	317.25	15.05	9.94	42.10
Aurutatud rohelised oad	50	16.38	1.02	0.06	3.84
Kapsasalat värske kurgiga	50	22.17	0.53	1.35	2.47
Salatilehtede segu, peet, porgand, paprika	50	15.69	0.64	0.61	3.56
Külm jogurtikaste	10	56.28	0.10	6.06	0.47
Maitsevesi	150	18.23	0.00	0.00	4.49
Pria piimatooted	kuni 250				
Leivatoodete valik	45	132.10	3.85	1.92	23.99
Õun ja kaalika snäkid	150	53.18	0.90	0.50	12.90
Kokku		658.75	23.22	22.62	95.07

Nädala keskmine:	669.45	25.90	20.57	98.29
10 päeva keskmine:	680.32	25.11	22.17	98.07

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: ljubov.kaho@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav. Menüüs võib esineda muudatusi.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.